

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR GRAFIK BATANG.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Metode Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Struktur Organisasi.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAPOAN DASAR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Stress	8
1. Hakekat Stress.....	8
2. Macam-Macam Stress.....	8
3. Gejala dan Tingkat Stress.....	9
4. Stress Pada Mahasiswa.....	11
5. Menurunkan Tingkat Stress.....	12
B. Senam Zumba.....	13
1. Sejarah Senam Zumba.....	13

2. Jenis-Jenis Senam Zumba.....	15
3. Manfaat Senam Zumba.....	17
4. Musik dan Koreografi.....	19
C. Anggapan Dasar.....	20
D. Hipotesis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	23
B. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
C. Desain Penelitian.....	26
D. Instrumen Penelitian.....	28
E. Pelaksanaan Penelitian.....	30
F. Teknik Pengolahan Data.....	34
G. Prosedur dan Tahap Penelitian.....	34

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA

A. Hasil Pengolahan Data.....	37
1. Hasil tes awal dan tes akhir ditinjau dari kriteria tingkat stress.....	37
2. Uji hipotesis.....	40
B. Diskusi Penemuan.....	44

BAB V SARAN DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Hasil Pengolahan Data.....	49
B. Instrumen Penelitian.....	56

C. Surat-Surat	61
D. Program Latihan Senam Zumba.....	66
E. Dokumentasi	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Tabel Penilaian Tingkat Stress.....	29
Tabel 3.2 Angket Tes HARS.....	31
Tabel 4.1 Kategori Tingkat Stress.....	37
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata dan Simpangan Baku Kelompok A dan Kelompok B setelah menggunakan <i>One Sample Kolmogorov-smirnov Test</i>	41
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Senam zumba dan kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah diberikan <i>treatment</i> dengan menggunakan <i>One Sample Kolmogorov-smirnov Test</i>	42
Tabel 4.4 Paired Samples Test Uji Signifikansi Sebelum dan Sesudah Diberi <i>Treatment</i> Senam Zumba Pada Kelompok Senam Zumba.....	43

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 3.1 Desain Penelitian.....	27
Bagan 3.2 Langkah-Langkah Penelitian.....	28
Bagan 3.3 Jadwal Senam Zumba.....	36

DAFTAR GRAFIK BATANG

Grafik Batang	Halaman
Grafik Batang 4.1 Hasil Pengukuran Tingkat Stress Kelompok Senam Zumba.....	37
Grafik Batang 4.2 Hasil Pengukuran Tingkat Stress Kelompok Senam Zumba Secara Individu.....	38
Grafik Batang 4.3 Hasil Pengukuran Tingkat Stress kelompok Kontrol	39
Grafik Batang 4.4 Hasil Pengukuran Tingkat Stress Kelompok Kontrol Secara Individu.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Zumba Fitness	16